Rail & Progrès
LA REVUE DE LA MUTUELLE MGC
N° 515
JUIN 2014 - PRIX : 0,60 € - ABONNEMENT : 2,40 €

Un été en toute tranquillité

Enquête : votre opinion sur la MGC

Dentaire : vos prestations au 1er juin 2014

mutuelle MGC
Membre Union viamut

Les récompenses décernées par la MGC en 2013

La MGC récompense chaque année ses bénévoles pour leur investissement auprès de leur mutuelle. Près de soixante lauréats figurent au tableau d'honneur. Nous leur présentons toutes nos félicitations.

Diplôme d'honneur

Yvon Boudaud, *Le Mans* • Daniel Bougard, *Savoie* • Nicole Breton, *Landes* • Jean Chancerel, *Laval* • Gilles Choux, *Seine-et-Marne* • Jocelyne Comte, *Haute-Vienne* • Josette Delmere, *Landes* • Jean-Louis Désert, *Laval* • Bernard Guenot, *Béziers* • Michel Leduc, *Amiens* • Robert-Pierre Maerten, *Saintes* • Jacques Michel, *Alsace* • Jean-Paul Olland, *Alsace* • Michel Vanneste, *Seine-et-Marne*.

Médaille de bronze

Florence Huguet, *administratrice* • Jean-Yves Bernier, *Romilly-sur-Seine* • Raymond Breton, *Landes* • Francis Boidard, *Ardèche-Drôme* • Georges Cadeaux, *Tarn* • Marie-Josèphe Darrière, *Landes* • Serge Delmere, *Landes* • Bernard Durville, *Amiens* • Roger Fabre, *Aveyron-Lozère* • Eric Faugeres, *Isère* • Patrick Frantz, Blois • Jean-Paul Garcia, *Seine-et-Marne* • Gérard Gaudat, *Seine-Saint-Denis* • Eric Germain, *Blois* • Jean-Pierre Gillot, *Vesoul* • Ghislaine Guiller, *Dieppe* • Michel Hurgues, *Seine-et-Marne* • Gérard Lambert, *Isère* • Christian Lecoq, *Dieppe* • Sylvain Maleval, *Ardèche-Drôme* • Daniel Massaloux, *Haute-Vienne* • Patrice Papon, *Blois* • Jacques Riout, *Dieppe* • Michel Saunier, *Landes* • Sébastien Voyer, *Château-Thierry*.

Médaille d'argent

Claude Bourgoin, *administrateur* • Daniel Erba, *administrateur* • Claudette Brault, *Blois* • Jean-Noël Dirand, *Vesoul* • Bernard Haussy, *Creil* • Jean-Jacques Peltier, *Amiens* • Bernard Rosiaux, *Aveyron-Lozère* • Marie Selas, *Haute-Vienne* • Raymonde Stevenin, *Alsace* • Bernard Vignau, *Aveyron-Lozère*.

Médaille d'or

Francis Olivot, *administrateur* • Jean-Pierre Balique, *Saint-Quentin* • Geneviève Bruneau, *Laon* • Jeannine Daumain, *Blois* • Sylver Delaye, *Tergnier* • Madeleine De Groote, *Creil* • Michel Faveron, *Pyrénées-Atlantiques* • Francis Joly, *Somain* • Roland Leduc, *Cambrésis-Hainaut* • Pierre Marion, *Auray* • André Teissier, *Ardèche-Drôme*.

Croix d'honneur

Léon Daubaire, *Haute-Savoie* • Jean-Claude Lemonier, *Isère* • Claude Michelin, *Romilly-sur-Seine* • Annick Tannière, *Lille*.

Vos correspondants locaux

A la MGC, la solidarité et la proximité sont illustrées par ses militants, qui représentent la mutuelle au cœur de cent trente sections locales réparties dans toute la France. Au total, ce sont près d'un millier de bénévoles qui s'investissent de manière désintéressée pour faciliter vos démarches avec elle.

La MGC recherche régulièrement des adhérents volontaires, en activité ou retraités, pour assurer la pérennité de ses sections et constituer leurs bureaux. Objectifs : assurer la relation avec les adhérents, assister aux réunions et aux permanences de la section et représenter la MGC au cours de manifestations locales diverses. Vous aussi, devenez bénévoles !

Les sections à la recherche de bénévoles

- **La section de Conflans-Jarny (54) :** contact par téléphone au 03 82 33 83 24 ou par e-mail à sec54800@m-g-c.com ou à serge.hemonet@sfr.fr.
- **La section de Montpellier (34) :** contact par téléphone au 04 67 27 99 80 ou 04 67 65 24 03, par e-mail à aiello.antoine@wanadoo.fr ou rendez-vous à la permanence de la section le premier et le troisième lundi de chaque mois, de 15 à 17 heures au 3, rue Pagezy, enseigne Socrif près de la gare.
- **La section du Havre (76) :** contact par téléphone au 02 35 24 55 12 (Christian Le Strat), au 02 35 53 25 18 (Paterne Periac) ou par e-mail à sec76600@m-g-c.com.

DR

Edito

par Patrice Guichaoua, président du conseil d'administration

A l'heure où la refonte du cahier des charges des contrats responsables et solidaires est reportée de mois en mois par le gouvernement, posons-nous les bonnes questions pour faire en sorte que l'accès aux soins pour tous ne soit pas qu'une utopie: quels enseignements tirer des précédentes réformes? quels sont les leviers efficaces pour enrayer le phenomène de renoncement aux soins, de plus en plus fréquent dans les foyers? Une chose est sûre, c'est que tout le monde doit être responsable: politiques, corps médical, complémentaires santé, patients... Nous avons tous un rôle à jouer dans cette vaste mission qu'est le maintien d'une bonne qualité des soins alliée à la maîtrise des dépenses de santé.

A la MGC, nous l'avons bien compris, et nous n'avons pas attendu un énième décret pour nous mettre à l'œuvre et vous apporter des solutions qui réduisent vos dépenses de santé. Nous agissons avant tout en amont, en prévention, pour faire de vous des acteurs avertis de votre santé. Voilà pourquoi nous vous proposons une information variée, régulière et fiable, afin d'accompagner le plus grand nombre dans tous les domaines de la vie courante: activité physique, alimentation, sommeil, bien vieillir, vacances et soleil – un sujet d'actualité en ce mois de juin. L'accompagnement se fait aussi sur le terrain, sur le lieu de travail, lors de salons grand public ou dans le cadre de programmes ciblés comme nos ateliers memoire pour les seniors, qui rencontrent un grand succès.

Toujours dans cet objectif de réduction du reste à charge, la MGC, qui figure parmi les précurseurs en la matière, propose depuis plus de cinq ans les services du réseau MGC-Santéclair. Celui-ci vous permet de bénéficier de tarifs négociés, par exemple en optique, jusqu'à 40 % moins chers que la moyenne.

Les résultats de l'enquête de satisfaction adhérent développés en page 5 montrent la nécessité pour la MGC de communiquer plus souvent sur ses avantages. Ce sera chose faite. En attendant, vous en trouverez une decription détaillée sur notre site Mutuellemgc.fr, rubrique « Avantages et services ». Vous constaterez qu'ils sont nombreux, et nous vous recommandons fortement d'en user et d'en abuser.

DERNIÈRE MINUTE

Info à l'attention de nos adhérents cheminots

Le 13 mai, à l'heure où nous bouclons ce numéro, la SNCF vient d'annoncer, lors d'un comité central d'entreprise (CCE), la mise à jour du référentiel RH 0281 sur l'accompagnement des départs volontaires de ses agents bénéficiant du statut de cheminot. Dans ce contexte, la mutuelle MGC continue d'assurer le relais de la SNCF en accompagnant les agents concernés dans un domaine qu'elle maîtrise depuis toujours: la protection sociale des cheminots. Changement de statut, de régime obligatoire de protection sociale, nouveaux besoins en santé : nos conseillers sont à votre disposition pour vous aider dans toutes vos démarches et trouver avec vous la solution santé qui vous convient.

Contact: 01 40 78 06 91 ou numéro court SNCF 32 80 01, du lundi au vendredi de 8h15 à 18 heures.

Sommaire

n° 515 **juin 2014**

4 Actu

5 Votre opinion sur la mutuelle MGC

6 Echos

7 Au masculin
La contraception, c'est aussi une histoire d'homme

8 Dermato
Un tatouage pour la vie?

9 Médecine
Vertiges: quand s'inquiéter, comment réagir

14 En bref

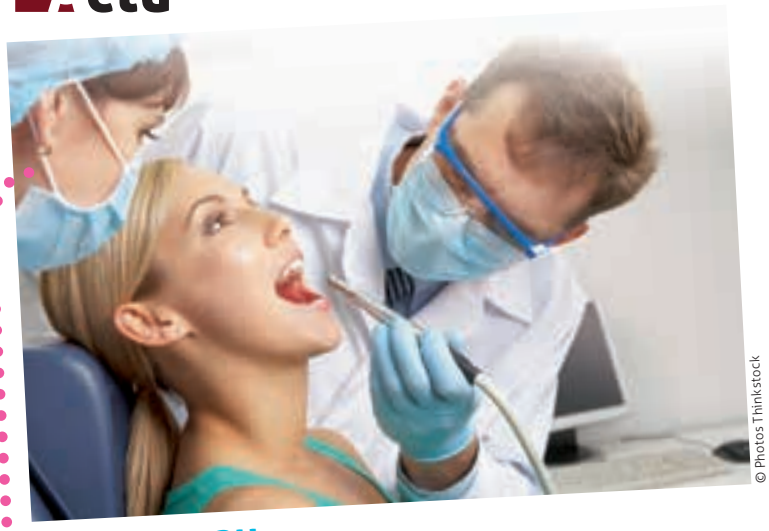
15 Prévention
Attention les yeux

16 Infos pratiques
Dentaire: ajustement de vos prestations au 1er juin 2014

18 Au quotidien
Idée recette: aubergine farcie

19 A vous de jouer

PUBLICATION TRIMESTRIELLE DE LA MUTUELLE GÉNÉRALE DES CHEMINOTS, organisme régi par le Code de la mutualité: 2 et 4, place de l'Abbé-Georges-Hénocque, 75637 Paris cedex 13. Tél.: 01 40 78 06 91. Directeur de la publication: Patrice Guichaoua. Comité de rédaction: Céline Vingert, Didier Janssoone, Frédéric Roussel. Conception graphique et fabrication: Ciem, 67, rue Blomet, 75015 Paris; tél.: 01 44 49 61 00. ISSN: 02421046. Commission paritaire: 0216 M 06768. Dépôt légal: juin 2014. Impression: Maury. Couverture: © Thinkstock.



© Photos Thinkstock

Du nouveau dans la Convention nationale dentaire

Le 31 juillet 2013, l'Union nationale des caisses d'assurance maladie (Uncam), l'Union nationale des organismes d'assurance maladie complémentaire (Unocam) et la Confédération nationale des syndicats dentaires (CNSD) signaient l'avenant n° 3 à la Convention nationale dentaire, publié au *Journal officiel* du 30 novembre 2013. Le point sur les principales mesures contenues dans ce texte.

Classification commune des actes médicaux. L'avenant n° 3 prévoit la mise en place, au 1er juin 2014, d'un nouveau référentiel pour les actes techniques dentaires (à l'exception de ceux d'orthodontie): la classification commune des actes médicaux (CCAM). Il s'agit de l'ensemble des codes (par exemple SPR ou SDE) que le praticien indique sur votre feuille de soins et qui permettent à l'Assurance maladie d'appliquer le taux de remboursement correspondant. La CCAM, adoptée par les médecins libéraux et les praticiens hospitaliers depuis 2005, a pour objectif une description plus fine de l'activité technique médicale.

Revalorisation tarifaire et devis. Le nouvel avenant prévoit également la revalorisation tarifaire de certains actes dentaires et la modification du devis conventionnel, remis par le chirurgien-dentiste au patient. Ce devis devra indiquer le libellé des actes et leur code détaillé en CCAM, ainsi que des informations relatives à la conformité et à la traçabilité des prothèses (lieu de fabrication, matériau utilisé). Il précisera également: le numéro de la dent ou sa localisation; le prix de vente du dispositif médical sur mesure, le montant des prestations de soins, les charges de structure, ce qui équivaut au montant des honoraires; la base de remboursement de l'assurance maladie obligatoire (AMO) ou, le cas échéant, le montant non remboursable par l'AMO. A noter: une colonne sera réservée à l'organisme complémentaire, qui pourra y indiquer le montant de sa prise en charge ou du reste à charge.

Examen de prévention au quatrième mois de grossesse. L'avenant n° 3 définit par ailleurs les contours et les modalités d'application de l'examen de prévention bucco-dentaire instauré par l'avenant n° 2 et destiné aux femmes enceintes. Celles-ci peuvent ainsi bénéficier, à compter du quatrième mois de leur grossesse et jusqu'à douze jours après l'accouchement, d'un examen bucco-dentaire pris en charge à 100 %, avec dispense d'avance de frais. Le dispositif est opérationnel depuis le mois de janvier.

La signature de cet avenant à la Convention nationale dentaire va impacter les relations entre, d'une part, les praticiens et, d'autre part, les caisses d'assurance maladie et les organismes complémentaires. Les mesures introduites entraînent aussi quelques modifications concernant les prestations dentaires de votre mutuelle *(vous en trouverez le détail en pages 16 et 17)*.

Pour plus d'infos: Ameli.fr, rubrique « Professionnels de santé », puis « Chirurgiens-dentistes », « Votre convention », « Avenant n° 3 ».

Le chiffre

4 000 euros, c'est la prime moyenne que vont toucher cette année les médecins qui ont atteint les objectifs de santé publique fixés par l'Assurance maladie.

Cette rémunération supplémentaire, mise en place par la convention médicale de 2012, doit contribuer à l'amélioration de la qualité et de l'efficience des soins, ainsi qu'à la réduction des dépenses de santé. Elle porte sur le nombre d'actions de prévention réalisées, la qualité du suivi des maladies chroniques, la maîtrise de la prescription de médicaments et l'organisation du cabinet.

L'ACS victime du non-recours

Selon l'Institut de recherche et de documentation en économie de la santé (Irdes), seules 22 % des personnes éligibles à l'aide à l'acquisition d'une complémentaire santé (ACS) l'ont demandée en 2011. Parmi les raisons invoquées: le fait que certains bénéficiaires potentiels pensent ne pas y avoir droit, mais aussi un manque d'information, la complexité des démarches administratives et le prix de la complémentaire qui, au final, demeure encore trop élevé pour les ménages les plus pauvres.

Pour plus d'infos sur l'ACS: Ameli.fr, rubrique « Soins et remboursements », puis « CMU et complémentaires santé ».

Le plan de Marisol Touraine pour économiser 10 milliards d'euros

Dans un entretien accordé aux *Echos* le 25 avril, la ministre de la Santé a précisé les pistes envisagées pour permettre à l'Assurance maladie d'économiser 10 milliards d'euros sur trois ans. Pour l'essentiel, il s'agira de réorganiser le parcours de soins et les hôpitaux, de développer la chirurgie ambulatoire, de lutter contre la fraude et de baisser le prix des médicaments.

Votre opinion sur la mutuelle MGC

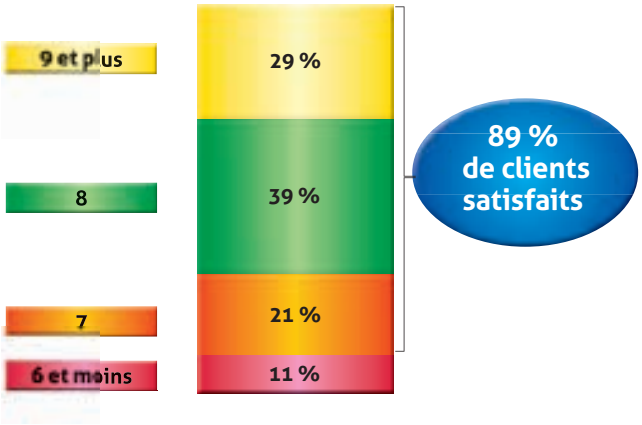
Comme annoncé dans le précédent numéro, « Rail & Progrès » vous dévoile les résultats de l'enquête qui a été menée en octobre dernier afin de mesurer le degré de satisfaction des adhérents vis-à-vis de la MGC et de mieux connaître vos attentes.

Du 16 au 31 octobre 2013, six cents personnes adhérentes de la MGC ont été interrogées par téléphone, de façon anonyme, dans le cadre d'une enquête menée par la société Init. L'échantillon avait été conçu afin d'être représentatif de la population des adhérents. Objectif : connaître votre degré de satisfaction à l'égard de la mutuelle.

Les principaux résultats

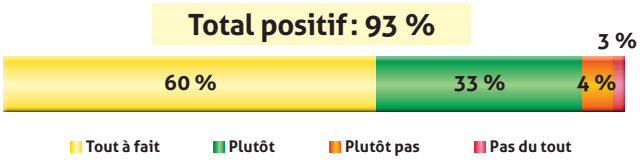
Note de satisfaction globale

Vous êtes 89 % à vous déclarer satisfaits de la MGC (moyenne des autres mutuelles : 87 %*). Votre note moyenne de satisfaction globale est de 7,9/10.



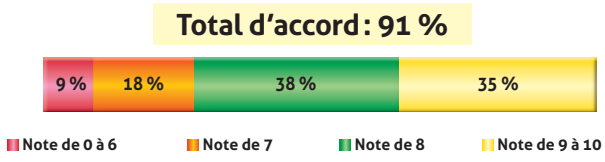
Taux de recommandation

Parmi vous, 93 % sont prêts à recommander la MGC à leurs proches, quand la moyenne des autres mutuelles se situe à 88 %*.



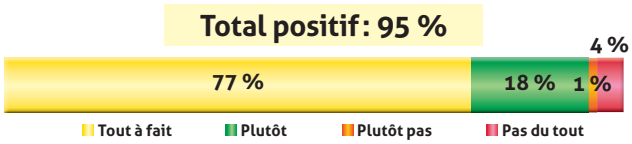
Note de confiance

Vous êtes 91 % à affirmer que la mutuelle MGC inspire confiance, avec une note moyenne de 8,1/10.



Pourcentage d'intention de renouvellement de contrat

Vous déclarez à 95 % vouloir rester fidèles à la MGC, contre 86 % en moyenne pour les autres mutuelles*.



Parmi les 4 % de non-renouvellements, 2 % s'expliquent par la souscription à une mutuelle obligatoire par le répondant.

Vos attentes

Les points forts

Vous êtes particulièrement satisfaits du niveau de remboursement pour les soins courants (consultation, visite, examen radiologique…), avec une note de 8,1/10. La qualité de l'accueil téléphonique est également bien notée : 8,2/10. Vous êtes en effet nombreux à penser que les conseillers MGC sont faciles à joindre, accueillants et que les réponses apportées sont pertinentes. Enfin, le suivi des remboursements *via* l'espace adhérent en ligne est un service particulièrement apprécié (8,2/10).

Ce qu'il faut améliorer

Vous souhaitez en revanche être mieux accompagnés par la MGC durant toute la durée de votre contrat, pour faire évoluer votre couverture santé en fonction de vos besoins à chaque étape de votre vie : naissance, mariage, passage à la retraite… Autres points à améliorer : l'information sur les avantages, les produits et les services proposés par la MGC et le niveau de remboursement en optique et en dentaire pour certaines formules.

© Photos Thinkstock

La MGC remercie chaleureusement les personnes qui ont répondu à l'enquête pour leur accueil et leur disponibilité. Soyez assurés que toutes les équipes de la mutuelle travaillent afin de répondre au mieux à vos attentes et de conserver votre confiance.

* Comparatif réalisé sur 14 études et 27 024 questionnaires.

Aisne

© Photos DR

Le vendredi 14 mars, Jean-Pierre Balique, président, et Gérard Thellier, correspondant communication de la section de Saint-Quentin, ont remis au nom de la MGC un jeu de maillots à l'équipe féminine de l'ASG Gauchy basket-ball.

Aude

C'est au cours de l'assemblée générale de la section de Narbonne qu'a eu lieu la remise de maillots aux couleurs de la MGC à l'association L'En train narbonnais, en présence de Gérard Maury, administrateur MGC pour la région Languedoc-Roussillon, et de Jean-Louis Garcia, président de la section.

Eure-et-Loir

Grâce à l'initiative de Gérard Méry, ancien président de la section MGC de Nantes, l'école primaire Sainte-Agnès Saint-Martin de Mézières-en-Drouais est désormais équipée en informatique: douze PC portables, remis en état, y ont été installés en avril dernier. Un beau geste de solidarité, utile non seulement à l'enseignement, mais aussi à l'environnement.

Haute-Marne

Le 9 mars, la section MGC de Chaumont était partenaire de la troisième édition de la course La Coutelière à Biesles, qui a augmenté son pouvoir de séduction en réunissant près de 250 coureurs sur ses traditionnels 7,5 km et 15 km. Le soleil a attiré de nombreux spectateurs, confirmant ainsi l'attractivité croissante des épreuves de course à pied tournées vers la nature.

Haut-Rhin

Le 28 avril, Claude Bourgoin, administrateur du secteur à la MGC, s'est rendu au Golf Club de Rouffach pour remettre des polos aux cheminots golfeurs d'Alsace, dans le cadre d'un partenariat avec le club.

Marne

Le 18 février, la section MGC de Reims a remis des polos d'été à l'équipe phare du Reims football club cheminots (RFCC). L'opération s'est déroulée dans le club-house de celle-ci, situé dans les locaux du CE-SNCF. Le RFCC a vu le jour en 1966. Son équipe principale évolue dans le championnat d'entreprises Marne-Ardennes, où elle se classe actuellement en première position. Une autre est engagée dans le championnat vétérans Ufolep et se mesure à des équipes similaires de la région rémoise.

Paris

Le 26 avril, la MGC était invitée à l'assemblée générale de la Mutuelle de l'orphelinat de chemins de fer français (MOCF). L'occasion pour Claude Bourgoin de remettre les traditionnels chèques de soutien à deux orphelins. La mutuelle est en effet partenaire de la MOCF et vient en aide chaque année à deux enfants par le biais d'une participation financière.

Somme

Dans le cadre du partenariat de la MGC avec l'Union sportive des cheminots de France (USCF) Nord-Est, un chèque a été remis au secrétaire général de l'union, à l'occasion des Olympiades USCF Nord-Est 2013. Christian Mortier, de la section d'Amiens, était présent.

Marne

Raymond Steinmetz, président de la section d'Epernay, a remis la médaille de la MGC à Marguerite Verneau le jour de son centenaire, le 11 avril dernier, au cours d'une chaleureuse réception au sein de la maison de retraite d'Œuilly.

Puy-de-Dôme

Le 28 février, Daniel Tarrerias, président de la section MGC Auvergne Sud, et Claude Lepine, vice-président, ont remis la médaille du centenaire et le traditionnel chèque à Marguerite Nauton lors d'une sympathique réunion en présence de la direction de l'Ehpad Le Doyenné, où elle réside depuis une dizaine d'années. Native de la région parisienne, Marguerite Nauton a eu une longue carrière à la SNCF: elle a tout d'abord été enseignante au centre de formation de Laroche-Migennes, avant de rejoindre, avec son époux, l'Auvergne et Clermont-Ferrand, où elle a exercé sa carrière de cheminote au secrétariat de la gare.

La section Auvergne Sud a testé son souffle

« Testez votre souffle ! », tel était le message de la séquence prévention qui a précédé l'assemblée générale de la section Auvergne Sud à Clermont-Ferrand le 19 février. Environ vingt-cinq personnes ont assisté à la conférence du professeur Jean Coudert, président du comité régional Auvergne contre les maladies respiratoires, qui a traité du « bien vieillir ». Il a rappelé les effets bénéfiques de l'activité physique sur le cœur et le souffle et a bien entendu mis l'accent sur les effets dévastateurs du tabac. Les malades n'ont pas été laissés pour compte, puisque l'Association Le Souffle d'Auvergne (Asda) a apporté son éclairage sur les pathologies existantes et les solutions disponibles (apport d'oxygène, détection de l'apnée du sommeil...). Les tests de mesure du souffle se sont poursuivis toute la journée, permettant ainsi à plus de quarante personnes de s'évaluer et, pour certaines, d'être informées qu'une consultation médicale pouvait se révéler utile.

La contraception, c'est aussi une histoire d'homme

En matière de contraception, l'homme reste le plus souvent en dehors du débat. Il peut pourtant, lui aussi, souhaiter maîtriser sa fécondité, et pour cela des méthodes efficaces sont à sa disposition. Manque d'information, de volonté politique et médicale, craintes infondées… : tout bloque.

S'il faut être deux pour procréer, la contraception est souvent laissée aux bons soins des femmes : hormis le préservatif ou le coït interrompu (peu fiable), les hommes sont mis à l'écart de la question. Certains peuvent pourtant souhaiter éviter à leur compagne, ou leur partenaire d'un soir, de gérer seule la contraception et ses aléas.

Des méthodes peu connues

Bien que l'on n'en entende quasiment jamais parler, il existe plusieurs méthodes contraceptives « au masculin ». La contraception thermique est ainsi proposée depuis les années 80. Basée sur le fait que la température des testicules doit rester inférieure de 2 °C environ à celle de l'organisme pour que les spermatozoïdes soient fabriqués, elle consiste en un slip chauffant qui remonte et cale les bourses contre la peau. Une méthode qui peut sembler peu séduisante et plutôt saugrenue, mais qui se révèle simple et efficace. Autre possibilité : la vasectomie. Cette intervention mineure, réalisée sans hospitalisation (sous anesthésie locale en cabinet), consiste à sectionner les canaux déférents qui amènent les spermatozoïdes des testicules, leur lieu de fabrication, à la prostate, où ils sont mélangés au liquide séminal. Les gamètes sont donc toujours fabriqués, mais ne peuvent plus être éjaculés. Cela n'affecte ni l'érection ni l'éjaculation (les spermatozoïdes ne représentent que 2 à 3 % du volume de celle-ci). Bémol : cet acte reste dans la grande majorité des cas irréversible et exige donc la certitude de ne pas changer d'avis un jour ou l'autre. En France, alors que la vasectomie est légale depuis 2001, elle n'est quasiment pas demandée, proposée et pratiquée : moins de 1 % des hommes y ont recours, contre 15 à 20 % dans des pays voisins comme l'Allemagne ou les Pays-Bas.

D'autres pistes de recherche sont ouvertes. Une « pilule » masculine est par exemple en cours d'élaboration et d'amélioration depuis de nombreuses années (elle nécessite pour l'instant des injections), mais aucun essai clinique n'a été lancé, par manque d'investissement des laboratoires pharmaceutiques : pas d'autorisation de mise sur le marché (AMM) en vue, donc. Même chose pour le Vasalgel (ou Risug), un gel non toxique qui, injecté dans les canaux déférents, rend les spermatozoïdes non fécondants : cette méthode, développée par une ONG, est actuellement évaluée en Inde, mais personne en France ne semble s'y intéresser.

© Thinkstock

© dalaprod - Fotolia

Un manque d'empressement notable

D'après les sondages, 61 % des hommes seraient prêts à prendre une pilule masculine si elle existait (sondage CSA, 2012). Pourquoi ne se passe-t-il absolument rien ? D'abord, par manque de demande et d'implication : même s'ils ne sont « pas contre », la plupart des hommes estiment que c'est aux femmes d'assumer la responsabilité – et les contraintes – de la contraception. Ensuite, nombreux sont ceux qui s'inquiètent de leur potentielle perte de fécondité, qu'ils assimilent à une perte de virilité : ils craignent – à tort – de ne plus avoir d'éjaculation ou d'érection et associent vasectomie et impuissance. Enfin, ni les pouvoirs publics ni le milieu médical ne semblent concernés : difficile de trouver un médecin formé, informé, attentif et ouvert au dialogue, et pour certains hommes volontaires, cela relève d'un chemin de croix démotivant. Ce manque d'investissement est fortement déploré par le Planning familial, dont la secrétaire générale, Marie-Pierre Martinet, affirmait récemment que « *limiter la capacité reproductive des hommes fait peur : cela questionne leur rôle, celui des femmes, la fertilité, la virilité* », mais, ajoutait-elle, « *si les femmes se sont battues pour avoir cette maîtrise, pourquoi empêcher les hommes d'en faire autant ?* ». A l'heure de l'égalité homme-femme, la contraception masculine reste un enjeu majeur, dont hélas personne ne se préoccupe vraiment.

Isabelle Delaleu

Un tatouage pour la vie?

C'est aux beaux jours, quand les corps se dénudent, que l'on constate que de plus en plus de Français sont tatoués, et les chiffres le confirment: une personne sur dix serait porteuse de ce type d'ornement. Vous êtes tenté d'en faire autant et de rapporter de vos vacances un souvenir « à fleur de peau » ? Cela mérite réflexion et précautions.

En 2013, une polémique a opposé le Syndicat national des dermatologues et vénérologues (SNDV) au Syndicat national des artistes tatoueurs (SNAT) concernant l'utilisation d'encres de couleur, que les premiers souhaitaient faire interdire. Aucune étude n'ayant confirmé de lien entre la présence d'un tatouage et l'apparition d'un cancer, cutané ou non, et ces produits étant présents partout (y compris dans des médicaments, des cosmétiques ou encore dans l'alimentation), ils sont restés autorisés. Il faut savoir que les encres de tatouage sont soumises à une réglementation proche de celle des cosmétiques. Comme pour tout autre produit de santé, les incidents liés à leur utilisation sont en outre soumis à déclaration obligatoire auprès d'un comité de vigilance dépendant de l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM). Or ces incidents se révèlent peu fréquents et le plus souvent bénins. Cela dit, se faire tatouer n'est pas un geste anodin.

© Thinkstock

A savoir avant de passer à l'acte

• Les dermatologues alertent sur la possibilité d'allergies cutanées, rares mais réelles, et rappellent qu'en cas de maladie dermatologique chronique (psoriasis, vitiligo, lichen plan, sarcoïdose...) mieux vaut ne pas se faire tatouer.

• Les tatouages «sauvages» exposent à de sérieux risques infectieux. Il est donc impératif de confier sa peau à un vrai professionnel, dans un local conçu à cet effet : jamais dans un bar, sur la plage ou à domicile.

• Le matériel utilisé doit évidemment être à usage unique ou stérilisé avant chaque utilisation, et le local, répondre à des normes d'hygiène très strictes, établies par décret. Le tatoueur doit avoir suivi une formation obligatoire à l'hygiène.

• En cas de démangeaisons ou de toute autre réaction, il faut reprendre immédiatement contact avec le tatoueur.

• Le tatouage ne doit pas être exposé au soleil pendant au moins un mois complet – et, l'année suivante, il faudra utiliser un écran total. Pas question, donc, de se faire tatouer au début des vacances, d'autant qu'il faut également éviter de se baigner, en mer comme à la piscine, jusqu'à complète cicatrisation (compter quinze jours).

• Se faire retirer un tatouage – une intervention pratiquée par certains dermatologues à l'aide d'un laser – est coûteux, long et parfois difficile. Autant dire que, loin de céder à un coup de tête, il est indispensable de bien réfléchir avant de passer à l'acte. A noter aussi qu'une autorisation parentale est nécessaire avant 18 ans.

Jeanne Gabin

Dos tatoué et péridurale

Le tatouage dans le creux des reins est très à la mode chez les jeunes filles, mais il faut savoir qu'il constitue parfois une contre-indication à la péridurale pendant l'accouchement. Tout dépend de son emplacement exact et de son motif, car les anesthésistes ne piquent pas sur de l'encre, pour éviter d'en entraîner quelques particules dans la moelle, ce qui pourrait exposer à des infections ou à des séquelles neurologiques. Même si aucun cas de complication n'a été relevé dans la littérature, c'est à l'anesthésiste de décider de la faisabilité de la péridurale sur un bas de dos tatoué.

Tatouages éphémères : soyez vigilant

Depuis quelques années, sur les plages et dans les clubs de vacances, les tatouages éphémères au henné rencontrent un énorme succès. S'ils sont effectivement réalisés avec cette substance naturelle pure, de couleur orange ou brune, ils ne posent pas de problème particulier. Mais attention, certains produits utilisés sont noirs suite à l'ajout d'une substance (le paraphénylènediamine, ou PPD) qui rend le dessin plus résistant, mais se révèle très allergisante. Neuf jours après le tatouage, peut ainsi apparaître un grave eczéma localisé – et parfois irréversible –, susceptible d'entraîner de violentes réactions nécessitant une hospitalisation, de grosses cicatrices ou encore des allergies croisées avec d'autres substances. De plus en plus confrontés à ce type d'allergies, les dermatologues recommandent de s'informer sur la composition du produit utilisé (il ne doit contenir que du henné et de l'huile), de le faire préparer devant soi et, au moindre doute, de s'abstenir.

Vertiges : quand s'inquiéter, comment réagir

Souvent bénigne, l'inquiétante sensation que tout tangue et que le sol se dérobe peut aussi signaler une affection sérieuse, nécessitant des soins. En cas de vertiges, mieux vaut consulter au plus vite pour en trouver la cause et le remède.

Un Français sur sept dit avoir ressenti au moins une fois un vertige et, chaque semaine, ils sont 300 000 à consulter pour ce type de symptôme. Attention, toutefois, à ne pas confondre vrais et faux vertiges.
Le vrai se définit comme la perception d'un déplacement de l'espace environnant, qui entraîne un déséquilibre du corps. Il peut avoir plusieurs causes, toutes liées à un trouble de l'oreille interne.

La maladie de Menière

Symptômes : d'abord une sensation d'oreille bouchée, puis un vertige qui dure d'une vingtaine de minutes à vingt-quatre heures, voire davantage, et s'accompagne de sifflements et de bourdonnements d'oreilles.
Causes : cette maladie apparaît généralement entre 40 et 60 ans et touche davantage les femmes que les hommes. On sait qu'elle est provoquée par une hyperpression dans l'oreille interne, mais ce phénomène reste inexpliqué. Chronique, la maladie évolue en fonction du mode de vie du patient : la fatigue, le stress, l'anxiété et les traumatismes affectifs sont par exemple des facteurs aggravants.
Traitement : en dehors de la prise de diurétiques pendant la phase aiguë – pour diminuer la pression dans l'oreille interne –, l'important est d'améliorer son hygiène de vie, en apprenant notamment à gérer le stress.

Le vertige paroxystique bénin

Symptômes : l'impression que tout tourne autour de soi en cas de changement rapide de position de la tête (c'est toujours le même mouvement qui déclenche le vertige), accompagnée de bourdonnements d'oreilles. C'est le vertige le plus fréquent : en France, chaque année, 4 millions de personnes – deux fois plus de femmes que d'hommes – sont touchées.
Causes : ce vertige, dit paroxystique parce qu'il est bref, mais aigu, et bénin, parce que sans gravité, est dû à la migration de cristaux (otolithes) dans l'oreille interne.
Traitement : quelques séances de manipulation, par un ORL ou un kinésithérapeute, permettent de remettre en place les cristaux ou de les disperser.

© Thinkstock

La névrite vestibulaire

Symptômes : un violent vertige rotatoire, associé à des nausées, à des vomissements, voire à des palpitations, vous clouant au lit durant trois jours. Si l'on bouge la tête, ces manifestations s'accentuent et peuvent aboutir à un évanouissement.
Causes : il s'agit d'une inflammation – d'origine virale (elle est souvent liée à une infection des voies respiratoires) ou circulatoire (hypertension) – du nerf vestibulaire, dans l'oreille interne. Une seule oreille est touchée, et c'est cette asymétrie qui crée le vertige.
Traitement : pendant les phases aiguës de vertige, la personne doit être alitée. Le reste du temps, il faut se lever pour réadapter les yeux et le corps à garder l'équilibre, ne pas se tenir la tête en bas et bien se réhydrater. On peut, en début de crise, prendre des antivertigineux, mais la plupart des patients récupèrent en quelques semaines sans traitement.

Les « faux vertiges »

Symptôme : un inconfort, une sensation d'instabilité, accompagnée d'un brouillard visuel.
Causes : les « faux vertiges » peuvent être dus à un déséquilibre par faiblesse musculaire (une sciatique, une arthrose de la hanche ou une prothèse, par exemple, peuvent provoquer des sensations de perte d'équilibre), à une hypotension orthostatique (lorsque l'on passe brutalement de la position couchée à la position debout, le sang chute au niveau des jambes, réduisant temporairement l'afflux sanguin vers le cerveau et entraînant ainsi un déséquilibre), à la migraine ou encore à une hypoglycémie (le manque de sucre dans le sang peut se manifester par un déséquilibre, en particulier chez le diabétique).
Traitement : les troubles traduisant en réalité une autre pathologie, c'est celle-ci qui doit être traitée, et non le vertige.

Patricia Riveccio

Pour plus d'infos : Vertiges.info.

L'équilibre, une fonction complexe

Chez l'être humain, l'équilibre met en jeu trois organes sensoriels : l'oreille interne dans sa partie vestibulaire, les yeux et les terminaisons nerveuses périphériques (colonne, nuque, bassin, pieds), qui indiquent la position du corps dans l'espace. Si l'un de ces organes – ils travaillent ensemble – est perturbé, les autres le seront également, ce qui peut conduire à des vertiges.

Un été en toute tranquillité

Enfin l'été ! A vous les bains de soleil, les baignades, les randonnées, les barbecues... Autant d'activités réjouissantes, attendues patiemment toute l'année, mais qui peuvent aussi se transformer en cauchemars si l'on n'adopte pas les bons réflexes. Quelques conseils utiles pour des vacances réussies, en toute sécurité.

Dossier réalisé par Delphine Delarue

Les bienfaits du soleil sans les dommages

La peau : si le soleil est utile pour la synthèse de la vitamine D, qui fixe le calcium sur les os, en abuser peut se révéler dangereux. Les bains de soleil prolongés favorisent le vieillissement cutané et les coups de soleil et augmentent les risques de cancer de la peau (carcinome, mélanome). Pour profiter du soleil sans se brûler, il faut s'exposer très progressivement, en se protégeant à l'aide d'une crème solaire, et éviter les heures les plus chaudes de la journée (entre midi et 16 heures). L'indice de protection idéal en début de séjour est l'indice 50 (surtout si vous n'avez pas du tout pris le soleil pendant l'année), à réduire quelques jours plus tard à 30 si votre peau le permet. Pensez à renouveler l'application au minimum toutes les deux heures, en quantité importante. Les nourrissons, qui ont la peau très fine et fragile, ne doivent pas être exposés du tout. Pour eux, garder autant que possible des vêtements couvrants et une crème solaire d'indice 50 sur les parties du corps laissées à l'air libre est de rigueur pendant toute la durée du séjour. Idem pour les enfants, qui ne devront pas être exposés entre midi et 16 heures. Attention, l'écran total n'existe pas ! Aucune crème solaire ne filtre les rayons UV à 100 %. Il est donc conseillé de compléter sa protection par un vêtement. Evidemment, pour tout le monde, le port d'un chapeau ou d'une casquette doit être systématique.

Les yeux : parce qu'ils laissent passer la lumière, les yeux ont besoin d'une protection bien particulière. Les ultraviolets (UV) peuvent contribuer à l'installation précoce de la cataracte ou de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) et provoquer des inflammations de la cornée ou des coups de soleil de l'œil (ophtalmies). Pour se protéger, une seule solution : porter des lunettes solaires de qualité. Assurez-vous qu'elles répondent aux obligations fixées par la réglementation européenne : sur l'étiquette ou gravés dans la monture doivent figurer le marquage CE, la certification Afnor, la catégorie de protection et le filtrage UV. Un filtrage « UV 100 % » filtre 100 % des ultraviolets : il est indispensable à une bonne protection des yeux. La mention « UV 400 » indique une performance encore supérieure.

Rail Progrès

Assurance maladie : une carte européenne pour les voyageurs

Si vous avez prévu de découvrir l'un des vingt-huit pays de l'Union européenne (UE), l'Islande, le Lichtenstein, la Suisse ou la Norvège, la carte européenne d'assurance maladie (CEAM) pourra vous être utile. Pour se la procurer, plusieurs possibilités : en faire la demande, au moins deux semaines avant le départ, sur votre compte Internet Ameli.fr (rubrique « Mes demandes »), auprès d'une agence d'assurance maladie proche de chez vous ou par téléphone au 36 46. Si vous partez dans moins de quinze jours, un certificat provisoire de remplacement vous sera fourni (vous pourrez également le télécharger sur Ameli.fr). La CEAM est gratuite, valable un an et individuelle. Chaque membre de la famille doit donc avoir la sienne, y compris les enfants de moins de 16 ans. Elle permet de bénéficier, durant le séjour, de la prise en charge des frais médicaux chez le médecin, le pharmacien ou à l'hôpital par les services publics du pays concerné, selon la législation en vigueur.

© Fotolia

Trousse de secours : le nécessaire incontournable

Avant de partir, vérifiez que votre trousse de secours contient bien tout le nécessaire indispensable : un médicament contre la fièvre et les douleurs (paracétamol), un antiseptique local, des compresses stérilisées, un collyre, une crème apaisante contre les piqûres d'insectes, une crème de protection solaire, un lait après-soleil, une crème contre les brûlures de type Biafine, une crème pour soulager les bosses et les bleus, un antispasmodique pour traiter les douleurs digestives ou génito-urinaires, un antidiarrhéique, un thermomètre, une pince à écharde et des ciseaux. Pensez à emporter votre ordonnance si vous suivez un traitement particulier et assurez-vous que la dénomination commune internationale (DCI ; la molécule du produit) de votre médicament est inscrite. Ainsi, où que vous soyez dans le monde, n'importe quel pharmacien pourra comprendre la prescription de votre médecin.

En voiture, une pause toutes les deux heures

Sur la route des vacances, une pause toutes les deux heures est indispensable, ce qui ne vous empêche pas de vous arrêter dès les premiers signes de fatigue. Faites quelques pas pour détendre vos muscles. Avant de partir, contrôlez les niveaux de liquide (lave-glace, huile, refroidissement, frein), la pression des pneus (elles sont inscrites dans le carnet d'entretien de votre voiture), ainsi que leur usure (la profondeur des sculptures ne doit pas être inférieure à 1,6 mm), nettoyez bien le pare-brise, vérifiez vos feux et réglez vos rétroviseurs. Tout cela peut être fait chez votre garagiste.

Gare au coup de chaleur

Le coup de chaleur survient quand le corps ne parvient plus à contrôler sa température. Celle-ci augmente alors rapidement. Les symptômes sont nombreux : de la fièvre, une sensation de chaleur et une soif intenses, une peau rouge et chaude, des maux de tête, des nausées, une confusion, voire des vomissements, des convulsions et une perte de connaissance. Attention, le coup de chaleur ne doit pas être pris à la légère, il est particulièrement dangereux pour les enfants et les personnes âgées. Si vous en repérez les symptômes, il s'agit d'une urgence : appelez immédiatement le Samu (15). Pour éviter d'en arriver là, favorisez l'usage de ventilateurs ou de climatiseurs lorsqu'il fait très chaud, buvez très régulièrement (pensez à bien hydrater les enfants et les personnes âgées) et évitez les expositions au soleil ainsi que les endroits clos (voiture). Enfin, conseil classique, mais nécessaire : n'oubliez pas le parasol à la plage et portez un chapeau toute la journée. En cas de forte canicule, il est recommandé de ne pas sortir de chez soi et de rester au frais aux heures les plus chaudes.

© Photos Thinkstock

Abeilles, moustiques, vives, méduses et autres bébêtes

Dans la majorité des cas, les piqûres d'insectes sont bénignes, mais elles peuvent parfois être très douloureuses et devenir dangereuses pour les personnes allergiques. En cas d'œdème ou de troubles respiratoires, n'hésitez pas à consulter un médecin ou à vous rendre aux urgences.

Moustiques. Pour éviter les moustiques, il faut appliquer une lotion répulsive et, la nuit, utiliser une moustiquaire, particulièrement dans les pays où sévit le paludisme. Si vous vous rendez dans des zones à risque, un traitement préventif vous sera prescrit. Le vaccin contre la fièvre jaune, transmise par des moustiques infectés, est par ailleurs obligatoire dans certains pays tropicaux (renseignez-vous auprès de votre médecin traitant). En cas de piqûre, vous pouvez appliquer une crème apaisante contre les démangeaisons.

Guêpes et abeilles. Pour ne pas vous faire piquer, évitez de marcher pieds nus dans l'herbe, de laisser traîner des boissons et des aliments sucrés, de porter des couleurs très vives ou du parfum ou encore de faire des gestes trop brusques pour faire fuir l'insecte. En cas de piqûre, commencez par retirer le dard (seules les abeilles perdent leur aiguillon) avec une pince à épiler désinfectée à l'alcool à 70°. Si besoin, appliquez une crème contre les démangeaisons, cela suffira. En revanche, si la piqûre se trouve dans la bouche ou à l'arrière de la gorge ou si la personne présente des signes d'étouffement et d'allergies comme un gonflement ou des douleurs intenses, appelez les secours (15).

Méduses. En contact avec la peau, les filaments de la méduse provoquent des lésions urticantes particulièrement douloureuses. Elles ne sont généralement pas graves, excepté pour les personnes allergiques. Rincez les lésions à l'eau de mer pendant une trentaine de secondes, recouvrez-les de sable et laissez-les sécher. Retirez ensuite le sable avec un papier rigide pour enlever les cellules urticantes. Rincez une nouvelle fois à l'eau de mer, puis appliquez un antiseptique. A la moindre apparition de difficultés respiratoires ou de malaise, contactez les secours en composant le 15. Attention, les méduses échouées sur la plage conservent leur pouvoir urticant, il ne faut donc pas les toucher.

Vives, raies, rascasses. Ces poissons se cachent dans le sable des plages du Sud. Leur venin, présent dans leurs épines dorsales, cause une douleur particulièrement intense, qui peut aller jusqu'à provoquer un malaise. Pour éviter de se faire piquer, un conseil: portez des sandalettes en plastique même dans l'eau. Si cela vous arrive tout de même, la meilleure chose à faire est de tremper la piqûre dans de l'eau très chaude pendant au moins vingt minutes. Ensuite, désinfectez, prenez du paracétamol et consultez un médecin.

Montagne et randonnée

A la montagne, avant de partir en randonnée, renseignez-vous auprès de l'office de tourisme pour connaître le degré de difficulté correspondant aux itinéraires proposés et choisissez-en un en fonction de vos capacités physiques. Consultez également la météo, évitez de partir seul et, dans la mesure du possible, faites-vous accompagner d'un guide. Préférez les chemins balisés et, sur place, restez attentif à la signalisation. Pensez aussi à vous équiper de bonnes chaussures de marche et à emporter de quoi vous alimenter et vous hydrater, ainsi qu'une trousse de premiers secours, une couverture de survie, un sifflet, un téléphone portable avec les numéros d'urgence (112, numéro d'urgence tous mobiles; 18, pompiers; 15, Samu; 32 50, choix 4 pour la météo en montagne), une carte IGN au 1/25 000, une boussole, un altimètre et une lampe torche.

Si vous randonnez avec des enfants, veillez à bien les protéger du soleil (lunettes, casque, crème solaire), soyez attentif à leur état de fatigue et évitez les variations d'altitude trop brutale (risque d'otite). Si vous transportez un tout-petit sur votre dos, sachez que l'immobilité et la suspension prolongée peuvent aggraver les coups de soleil, les coups de chaleur, la déshydratation et le refroidissement.

La baignade : gardez toujours un œil sur les enfants

A la mer : dès le début du séjour, renseignez-vous auprès de l'office de tourisme et repérez les zones de baignade surveillées. Informez-vous également sur la nature des vagues, des courants et des marées. A la plage, restez attentif à la couleur du drapeau (vert, baignade surveillée et absence de danger particulier ; orange, baignade dangereuse, mais surveillée ; rouge, interdiction de se baigner), ne quittez jamais vos enfants des yeux et accompagnez les plus jeunes dans l'eau, même au bord. Les plus petits et ceux qui ne savent pas nager doivent toujours être équipés de brassards (marquage CE et norme NF 13138-1).

En ce qui vous concerne, n'oubliez pas de tenir compte de votre forme physique. Ne surestimez pas vos capacités : nager en milieu naturel, que ce soit à la mer, dans un lac ou dans une rivière, est beaucoup plus difficile et fatigant qu'en piscine. Evidemment, l'alcool est à proscrire avant de se baigner. Entrez progressivement dans l'eau, surtout lorsqu'elle est froide et que vous vous êtes exposé au soleil. Si vous partez nager au loin et que vous avez des difficultés pour revenir, restez calme autant que possible, ne luttez pas contre le courant, reposez-vous en flottant sur le dos, appelez à l'aide et attendez les secours.

A la piscine : depuis 2006 les dispositifs de sécurité (barrières, abris, couvertures et alarmes) sont obligatoires pour toute piscine privée enterrée ou semi-enterrée. Cela ne remplace toutefois pas la surveillance permanente des enfants par un adulte. Vous devez toujours avoir un œil sur eux, même s'il ne s'agit que d'une petite piscine gonflable. Et quelle que soit la taille du bassin, les brassards sont de rigueur. Pensez à poser, à côté de la piscine, une perche, une bouée ou un téléphone qui vous permettra d'alerter les secours le plus vite possible en cas de problème. Après la baignade, sortez tous les objets flottants de l'eau (bouées, jouets, objets gonflables) et verrouillez les dispositifs de sécurité. Si vous avez une piscine en kit qui n'est pas enterrée dans le sol, retirez l'échelle pour en condamner l'accès. En cas d'accident, voire de noyade, plongez pour remonter l'enfant. S'il ne respire plus, effectuez un massage cardiaque (seulement si vous y avez été formé) en attendant les secours (15).

Le barbecue, mode d'emploi

Avant toute utilisation du barbecue, assurez-vous de bien respecter la réglementation locale, notamment dans les zones à fort risque d'incendie de forêt. Installez-le dans un espace dégagé de tout combustible (branches, feuilles sèches), sur une surface plate, à l'abri du vent et loin de votre tente si vous séjournez en camping. Pensez en outre à consulter le mode d'emploi de l'appareil. Pour l'allumer, n'utilisez pas de méthanol, d'essence ou de pâte à brûler : les jets de flammes pourraient vous brûler. Surtout, ne soufflez pas sur le feu, privilégiez plutôt un soufflet ou un éventail. Evitez également de porter des vêtements amples, qui pourraient prendre feu. Vérifiez l'état de la bonbonne ou du tuyau si vous utilisez un barbecue au gaz. Ne laissez pas vos enfants ou vos animaux domestiques s'approcher et ne ravivez jamais un barbecue qui brûle avec du combustible. Enfin, gardez un seau d'eau ou de sable ou un extincteur à portée de main pour éteindre un éventuel départ d'incendie. Après utilisation, n'enlevez la cendre que lorsque le barbecue est complètement froid.

Photos © Thinkstock

Calendrier vaccinal: peu de changements pour 2014

La Semaine européenne de la vaccination, qui s'est déroulée du 22 au 26 avril, a été l'occasion pour la ministre des Affaires sociales et de la Santé, Marisol Touraine, de présenter la version 2014 du calendrier vaccinal. La modification la plus importante concerne la vaccination contre le papillomavirus humain, qui joue un rôle prépondérant dans l'apparition du cancer du col de l'utérus. Celle-ci passe à deux doses au lieu de trois pour les jeunes filles âgées de 11 à 14 ans avec le Cervarix et de 11 à 13 ans avec le Gardasil. A partir de 14-15 ans, les trois doses sont conservées, avec un rattrapage limité à 19 ans révolus. Concernant la coqueluche, dont le rappel se fait à 25 ans, la vaccination est recommandée pour l'entourage des nourrissons à l'occasion d'une nouvelle grossesse (si le dernier rappel date de plus de dix ans). Vous pouvez consulter la totalité du calendrier sur le site Sante.gouv.fr.

Le chiffre

D'après un récent sondage réalisé pour les laboratoires Expanscience, **37 % de la population ne prendrait pas régulièrement rendez-vous chez le dentiste** et seulement 82 % s'y rendrait au moins une fois par an. Pourtant, les Français sont nombreux à souffrir de problèmes dentaires: 49 % se disent atteints de gingivite et, selon les dentistes interrogés, les aphtes, la mauvaise haleine et les blessures de la muqueuse buccale seraient également très fréquents. L'Union française de la santé bucco-dentaire (UFSBD) rappelle que deux brossages de deux minutes par jour ainsi qu'une visite annuelle chez le dentiste sont indispensables.

Attention aux aliments trop cuits

L'Académie nationale de pharmacie a émis des recommandations pour réduire l'exposition aux produits de glycation avancée (AGE), ces composés dangereux pour la santé qui se forment lorsqu'un aliment est cuit à très haute température.
Cette réaction chimique, appelée réaction de Maillard, est notamment responsable de la couleur brune de certains pains, pains d'épice ou boissons alcoolisées, ainsi que de la formation de l'acrymalide, un AGE potentiellement cancérigène et neurotoxique présent dans les frites, les croustilles de pommes de terre, les céréales, le pain grillé, les biscuits ou encore le café.
L'académie recommande donc de limiter la consommation de ces aliments, d'éviter de faire trop dorer les produits et de ne pas consommer les zones les plus brunies.

Le sport, un antirides efficace

Selon une étude canadienne, la pratique régulière d'une activité sportive ne préserverait pas uniquement de l'obésité et des maladies cardiovasculaires: elle serait également efficace contre le vieillissement cutané. Ceux qui se dépensent physiquement au moins trois heures par semaine présentent en effet une peau bien plus jeune que les personnes sédentaires du même âge.
Et ce n'est pas tout: d'après une autre étude, anglaise cette fois, le sport aurait un effet stimulant sur le système immunitaire et permettrait d'éviter d'attraper la grippe.

Comment dépister la scoliose

Pour vous aider à dépister la scoliose de votre enfant, l'Académie de médecine a mis en ligne, sur son site Internet*, une petite vidéo pratique: des professionnels vous y expliquent comment repérer à l'œil nu une déformation éventuelle de la colonne vertébrale. Vos suspicions devront être confirmées par un médecin qui fera effectuer une radio. Il faut savoir que plus la scoliose est dépistée tôt, plus la déformation restera minime (un plâtre ou un corset peuvent être posés pour guider la croissance de la colonne). Actuellement, 2 à 3 % de la population souffre de cette déformation, qui n'a rien à voir avec le poids du cartable, mais serait plutôt due à des facteurs héréditaires et génétiques.

* Academie-medecine.fr, « Actualités », 24 mars 2014.

© Thinkstock

Attention les yeux

Nous percevons 80 % de notre environnement par la vue. C'est un sens primordial et précieux. Pourtant, face au soleil, il nous arrive de le négliger et de le mettre en danger. Quels sont les risques ? Comment protéger au mieux nos yeux ? Les réponses sont parfois d'une aveuglante simplicité…

Près de 5 % de l'énergie du soleil est émise sous forme de rayonnements ultraviolets (UV). Ces derniers se subdivisent en UVA à 95 %, car ils sont peu filtrés par l'atmosphère, et en UVB. Ils sont invisibles et ne procurent aucune sensation de chaleur, donc méfiez-vous, ils peuvent être très forts même par temps nuageux, venteux ou neigeux. La réverbération du sol augmente encore leur intensité : + 15 % sur du sable sec, + 25 % sur l'eau et jusqu'à + 80 % sur la neige. En outre, plus le soleil est haut dans le ciel, plus le rayonnement est fort : le niveau maximal d'UV est atteint entre 10 et 14 heures pendant les mois d'été. Enfin, sachez qu'en altitude la couche atmosphérique est plus fine et filtre donc moins les rayons.

Depuis quelques années, un index UV est indiqué en été pendant la météo à la télévision. Il vous renseigne sur l'intensité des rayons UV et vous aide à adapter votre comportement. L'échelle qui mesure l'intensité des rayonnements se décompose ainsi : 1 à 2, faible ; 3 à 5, modéré ; 6 et 7, fort ; 8 à 10, très fort ; 11 et plus, extrême.

Quelles conséquences ?

En petite quantité, les rayons UV ont un effet bénéfique sur l'organisme, mais une surexposition peut entraîner des affections cutanées, oculaires et immunitaires. Les lésions de l'œil peuvent être graves.

© Shutterstock

L'ophtalmie. C'est un « coup de soleil » de l'œil, une brûlure de la cornée (la peau très fine qui protège nos yeux). L'ophtalmie est très douloureuse et peut conduire à une cécité temporaire. Heureusement, les symptômes disparaissent sans traitement particulier au bout de deux à trois jours.

La cataracte. C'est une opacification du cristallin qui mène invariablement à la cécité. Le seul traitement possible est l'opération, qui consiste à remplacer le cristallin par un implant intra-oculaire.

Les dégénérescences de la rétine, dont la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), qui entraîne une perte de la vision centrale et contre laquelle il n'existe à ce jour aucun traitement.

Bien choisir ses lunettes de soleil

La meilleure protection contre les UV est tout simplement de porter des lunettes de soleil. Vous pouvez en faire un accessoire de mode, à condition d'opter pour une forme enveloppante qui protègera efficacement vos yeux. Choisissez également des lunettes de soleil dont les verres filtrent les UVA et les UVB et veillez à la catégorie de protection : indice 3 pour un ensoleillement important et 4 pour un ensoleillement intense (en mer ou à la montagne, où la réverbération est très forte). De plus, assurez-vous toujours qu'elles portent le sigle CE.

De la même façon que sur la peau, les effets des UV sur les yeux sont cumulatifs, il est donc important de protéger sa vue dès le plus jeune âge. N'hésitez pas à acheter des lunettes adaptées à la taille de votre enfant.

Sources : Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), Organisation mondiale de la santé (OMS), Sécurité solaire.

Pour plus d'infos : mgc-prevention.fr.

Dentaire : ajustement de vos prestations au 1er juin 2014

L'avenant n° 3 à la convention des chirurgiens-dentistes, applicable au 1er juin 2014, prévoit un changement de nomenclature pour les actes dentaires. Les soins reportés sur votre feuille de soins par le praticien sont désormais codifiés plus finement, selon la classification commune des actes médicaux (CCAM). Pour la MGC comme pour l'ensemble des complémentaires santé, cela implique une adaptation de votre garantie santé. Votre tableau de remboursements s'en trouve modifié pour vos prestations dentaires au 1er juin 2014 dans les conditions indiquées ci-dessous (l'intégralité de votre tableau des prestations est disponible dans votre espace adhérent sur Mutuellemgc.fr).

Gamme santé Essentiel, Confort, Sérénité (ECS) et ECS labellisée

Les modifications de votre garantie figurent en rouge et les numéros renvoient au tableau ci-dessous.

1 Forfaits de prothèses dentaires

Les forfaits de prothèses dentaires (remboursements proposés au-delà de 100 % de la base de remboursement) sont versés par année civile et par bénéficiaire, pour toutes les formules, **dans la limite d'un plafond fixé à 1 600 euros.**

2 Prothèses amovibles remboursés par l'assurance maladie obligatoire (AMO)

- Actes codifiés en PAM (prothèses amovibles définitives métalliques).
- Actes codifiés en PAR (prothèses amovibles définitives résine).

3 Autres prothèses

- Actes codifiés en RPN (réparations de prothèses).

4 Orthodontie

Pour les soins d'orthodontie donnant lieu à un remboursement par les caisses d'assurance maladie obligatoire (traitement commencé avant 16 ans), la MGC verse l'allocation prévue pendant au maximum cinq ans.

5 Implantologie et parodontologie

- Actes codifiés en IMP (pose d'implant ou de matériel pour implantologie).
- Actes codifiés en TDS (tissus de soutien de la dent ; parodontologie).

6 Prothèses provisoires et transitoires

- Actes codifiés en PDT (prothèses dentaires provisoires).

Extrait des garanties applicables au 1er juin 2014, susceptibles d'évoluer en cas de modifications décidées par l'assemblée générale MGC. Remboursements exprimés en pourcentage de la base de remboursement (BR) et incluant le remboursement de votre caisse d'assurance maladie obligatoire (AMO)

	Essentiel	Essentiel *Plus*	Confort	Confort *Plus*	Confort *Extra*	Sérénité
SOINS COURANTS						
Consultations et visites de généralistes (par acte)	100 %	100 %	100 %	100 %	100 % + 10 €	100 %
Consultations et visites de spécialistes	100 % + 20 €/an	100 % + 30 €/an	100 % + 30 €/an	100 % + 15 €/acte	100 % + 25 €/acte	100 % + 15 €/acte
Analyses médicales	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
Radiologie (par acte)	100 %	100 %	100 %	100 % + 10 €	100 % + 15 €	100 %
Actes de chirurgie et actes techniques hors hospitalisation (par acte)	100 %	100 %	100 %	100 % + 10 €	100 % + 15 €	100 %
Auxiliaires médicaux et paramédicaux	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
Médicaments et accessoires remboursés par l'AMO (sauf vignette orange)	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
DENTAIRE						
Soins dentaires	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
Prothèses dentaires remboursées par l'AMO : **(total des remboursements limité à 1 600 €/année civile)** 1						
- prothèses fixes, hors bridge, dents visibles	100 %	100 % + 120 €	100 % + 160 €	100 % + 220 €	100 % + 270 €	100 % + 120 €
- bridge (inter de bridge et piliers) sur dents visibles (par bridge)	100 %	100 % + 360 €	100 % + 480 €	100 % + 660 €	100 % + 810 €	100 % + 360 €
- prothèses fixes, hors bridge, dents non visibles (molaires) (par prothèse)	100 %	100 % + 80 €	100 % + 120 €	100 % + 180 €	100 % + 220 €	100 % + 80 €
- bridge (inter de bridge et piliers) sur dents non visibles (par bridge)	100 %	100 % + 240 €	100 % + 360 €	100 % + 540 €	100 % + 660 €	100 % + 240 €
- inlay core (pivot ou faux moignon) (par dent)	100 %	100 % + 40 €	100 % + 50 €	100 % + 70 €	100 % + 90 €	100 % + 40 €
- prothèses amovibles (limité à 2 prothèses par an) 2	100 %	100 %	100 % + 150 €	100 % + 200 €	100 % + 250 €	100 % + 220 €
- autres prothèses remboursées par l'AMO 3	100 %	100 %	100 %	100 %	275 %	250 %
Orthodontie remboursée par l'AMO (par année civile) 4	100 %	100 %	100 % + 500 €	100 % + 760 €	100 % + 960 €	100 %
Implant (y compris couronnes sur implant), parodontologie remboursés ou non par l'AMO (par an) 5	100 %	100 % + 100 €	100 % + 200 €	100 % + 300 €	100 % + 400 €	100 % + 200 €
Prothèses provisoires et transitoires remboursées ou non par l'AMO 6	100 % + 30 €	100 % + 30 €	100 % + 30 €	100 % + 30 €	100 % + 30 €	100 % + 30 €

Gamme Santé Ritmavie

Les modifications de votre garantie figurent en rouge et les numéros renvoient au tableau ci-dessous.

❶ Actes associés aux soins dentaires

- Actes codifiés en AXI (prophylaxie et prévention).
- Actes codifiés en END (endodontie).
- Actes codifiés en INO (inlay-onlay).
- Actes codifiés en SDE (soins dentaires).
- Actes codifiés en TDS (tissus de soutien de la dent; parodontologie).

❷ Actes associés aux prothèses remboursées par l'AMO

- Actes codifiés en IMP (pose d'implant ou de matériel pour implantologie) pris en charge par l'assurance maladie obligatoire (AMO).
- Actes codifiés en PAM (prothèses amovibles définitives métalliques) pris en charge par l'AMO.
- Actes codifiés en PAR (prothèses amovibles définitives résine) pris en charge par l'AMO.
- Actes codifiés en PDT (prothèses dentaires provisoires) pris en charge par l'AMO.
- Actes codifiés en PFC (prothèses fixes céramiques) pris en charge par l'AMO.
- Actes codifiés en PFM (prothèses fixes métalliques) pris en charge par l'AMO.
- Actes codifiés en RPN (réparation sur prothèses) pris en charge par l'AMO.
- Actes codifiés en ICO (actes inlay-cores) pris en charge par l'AMO.

❸ Actes associés aux prothèses non remboursées par l'AMO

- Actes codifiés en PFM (prothèses fixes métalliques) et non pris en charge par l'AMO.
- Actes codifiés en PFC (prothèses fixes céramiques) et non pris en charge par l'AMO.

Extrait des garanties applicables au 1er juin 2014, susceptibles d'évoluer en cas de modifications décidées par l'assemblée générale MGC. Remboursements exprimés en pourcentage de la base de remboursement (BR) et incluant le remboursement de votre caisse d'assurance maladie obligatoire (AMO)

	Ritmavie 100	Ritmavie 200	Ritmavie 300	Ritmavie 400
HONORAIRES MÉDICAUX				
Consultations et visites de généralistes (par acte)	100 %	100 %	100 %	100 % + 15,24 €
Consultations et visites de spécialistes (par acte)	100 %	100 %	100 % + 15,24 €	100 % + 25 €
Actes chirurgicaux de spécialistes sans hospitalisation (par acte)	100 %	100 %	100 % + 15,24 €	100 % + 25 €
Analyses médicales	100 %	100 %	100 %	100 %
Radiologie et électrothérapie	100 %	100 %	100 %	100 %
Auxiliaires médicaux et paramédicaux	100 %	100 %	100 %	100 %
Ostéodensitométrie (par an)	100 %	100 % + 42 €	100 % + 42 €	100 % + 42 €
Consultations ostéopathie, acupuncture, chiropractie, éthiopathie, homéopathie, pédicure,automédication en pharmacie (sur facture et par an)	30 €	60 €	60 €	60 €
DENTAIRE				
Soins ❶	100 %	100 %	100 %	100 %
Prothèses remboursées par l'AMO ❷	100 % + 60 %	100 % + 120 %	100 % + 200 %	100 % + 300 % limité à 1 600 € par an
Prothèses non remboursées par l'AMO ❸	NR	150 €/an	195 €/an	240 €/an
Orthodontie remboursée par l'AMO ❹	100 % + 60 %	100 % + 120 %	100 % + 200 %	100 % + 300 %

❹ Orthodontie

Pour les soins d'orthodontie donnant lieu à un remboursement par les caisses d'assurance maladie obligatoire, la MGC verse l'allocation prévue pendant au maximum cinq ans.

Quels impacts sur vos remboursements ?

Les deux axes majeurs sont l'entrée en vigueur de la nouvelle nomenclature dentaire et la revalorisation tarifaire de certains actes. Ces évolutions vont donc impacter certains remboursements sur vos prestations dentaires. Quelques exemples concrets.

Exemple 1 : remboursement d'un inter de bridge sur la dent 11 (dent visible) reposant sur les dents 12 et 21, pour un adhérent de la gamme Essentiel, Confort ou Sérénité.

BRIDGE TROIS ÉLÉMENTS SUR DENT VISIBLE	Essentiel Plus		Confort Plus		Sérénité	
	AVANT	APRÈS	AVANT	APRÈS	AVANT	APRÈS
Codification par le dentiste	SPR	PFM ou PFC	SPR	PFM ou PFC	SPR	PFM ou PFC
Base de remboursement AMO (en euros)	279,5	279,5	279,5	279,5	279,5	279,5
Remboursement AMO + MGC (en euros)	639,5	639,5	939,5	939,5	639,5	639,5

AMO, assurance maladie obligatoire ; SPR, soins prothétiques ; PFM, prothèse fixe métallique ; PFC, prothèse fixe céramique.

Il n'y a pas d'impact sur les remboursements MGC.

Exemple 2 : remboursement d'une couronne sur implant, pour un adhérent de la gamme Essentiel, Confort ou Sérénité.

COURONNE SUR IMPLANT	Essentiel Plus		Confort Plus		Sérénité	
	AVANT	APRÈS	AVANT	APRÈS	AVANT	APRÈS
Codification par le dentiste	SPR	IMP	SPR	IMP	SPR	IMP
Base de remboursement AMO (en euros)	64,5	107,5	64,5	107,5	64,5	107,5
Remboursement AMO et MGC (en euros)	184,5	207,5	284,5	407,5	184,5	307,5

AMO, assurance maladie obligatoire ; SPR, soins prothétiques ; IMP, implantologie.

Attention, le montant MGC sera déduit du forfait annuel implantologie.
Les couronnes sur implant sont désormais classées en implantologie et non plus en soins prothétiques.

Exemple 3 : remboursement d'une prothèse dentaire non remboursée par l'assurance maladie obligatoire pour un adhérent de la gamme Ritmavie.

PROTHÈSE REFUSÉE PAR L'AMO	Ritmavie 200		Ritmavie 300		Ritmavie 400	
	AVANT	APRÈS	AVANT	APRÈS	AVANT	APRÈS
Codification par le dentiste	SPR	PFM ou PFC	SPR	PFM ou PFC	SPR	PFM ou PFC
Base de remboursement AMO (en euros)	0	0	0	0	0	0
Remboursement AMO + MGC (en euros)	149,8	150	193,5	195	236,5	240

AMO, assurance maladie obligatoire ; SPR, soins prothétiques ; PFM, prothèse fixe métallique ; PFC, prothèse fixe céramique.

Avant le 1er juin 2014, pour calculer le montant de sa participation, la MGC reconstituait une base de remboursement en fonction du coefficient indiqué par le dentiste. A compter du 1er juin, la CCAM dentaire supprime la notion de coefficient, la participation MGC est donc convertie en euros.

IDÉE RECETTE

Aubergine farcie

© Shutterstock.com

Ingrédients (pour 2 personnes) :

**1 grosse aubergine ; 2 tomates ;
150 g de viande hachée de bœuf ;
50 g de gruyère ; 1 oignon ; 3 gousses d'ail ;
un filet d'huile d'olive ; sel et poivre.**

**Temps de préparation : 15 minutes.
Temps de cuisson : 40 minutes.**

Préparation

Préchauffez votre four à 240 °C (thermostat 8). Lavez l'aubergine et coupez-la en deux dans le sens de la longueur. A l'aide d'un couteau, quadrillez la chair de chaque moitié d'aubergine, cela permet de mieux la cuire. Versez un filet d'huile d'olive sur chaque moitié et enfournez-les (côté chair sur le dessus) pendant trente minutes environ. Profitez de ce délai pour peler et émincer l'oignon et hacher finement les gousses d'ail. Dans une poêle, faites revenir l'oignon dans une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant cinq minutes (sans le faire griller), puis ajoutez la viande hachée, les tomates coupées en petits dés et l'ail. Sortez les aubergines du four et enlevez la chair à l'aide d'une cuillère, ajoutez-la à la préparation de viande, ainsi que le gruyère, et mélangez le tout. Laissez cuire à feu doux cinq minutes. Salez et poivrez. Garnissez les aubergines avec la farce et enfournez-les pendant cinq à dix minutes à 180 °C. Bon appétit !

Bon à savoir

Vous pouvez aussi préparer cette recette avec du thon, des sardines, des légumes variés..., en remplacement de la viande hachée de bœuf. Pour un repas équilibré, complétez ce plat avec des féculents (salade de riz en entrée par exemple), un produit laitier et un fruit.

Retrouvez toutes nos recettes sur mgc-prevention.fr, rubrique « Les dossiers », puis « Cuisinez malin ! ».

Le + prévention

L'aubergine est une mine d'antioxydants, qui contribuent à lutter contre le vieillissement des cellules : elle contient des tanins, responsables de sa légère astringence, et des anthocyanes, que l'on trouve majoritairement dans la peau (c'est la partie la plus riche en antioxydants). Elle contient aussi des fibres : de la pectine, qui contribue à la diminution du taux de cholestérol, et de la cellulose, qui stimule le transit intestinal. Cuisinée sans trop de matières grasses, elle est un allié pour une cuisine saine et équilibrée.

L'analyse nutritionnelle

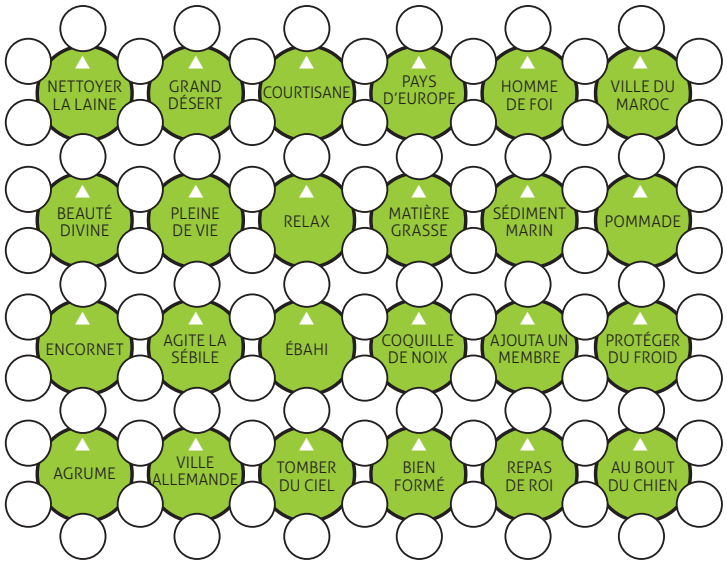
Apports pour une portion*	
Calories	414 kcal
Protéines	24 g
Glucides	16 g
Lipides	27 g

Besoins journaliers couverts par une portion	
Calories (kcal)	21 %
Protéines (g)	48 %
Glucides (g)	6 %
Lipides (g)	38 %

* Calculé sur la base des repères nutritionnels journaliers (RNJ) pour un homme ou une femme consommant 2 000 kcal par jour et pratiquant une activité modérée.

A vous de jouer

LA RONDE DES MOTS



Trouvez les vingt mots de six lettres et inscrivez-les dans les cercles entourant les définitions. Chaque mot s'écrit dans le sens des aiguilles d'une montre et la lettre de départ est indiquée par une flèche.

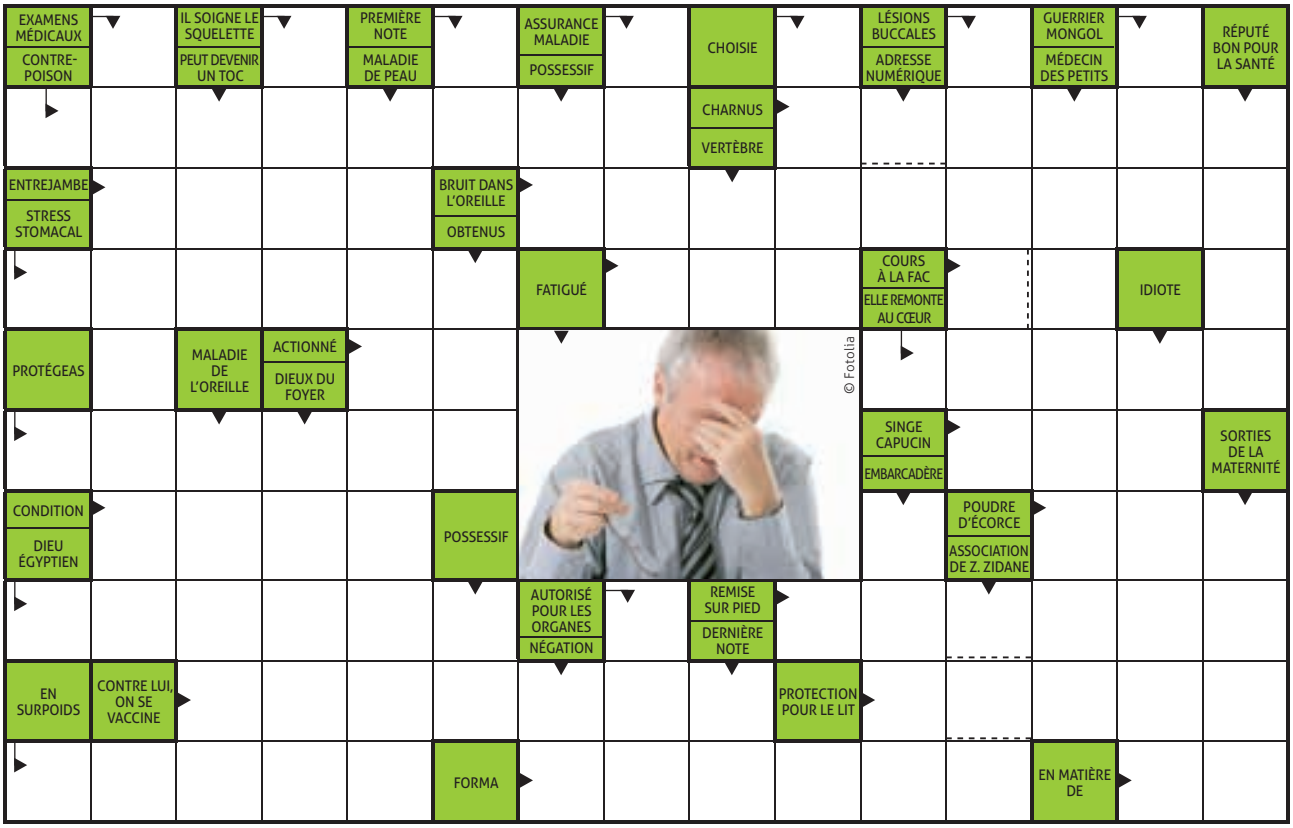
SUDOLETTRES

	L			N	C			
R	A			B		N		C
		T	L			R	B	
	O	L			R		N	B
			T		N			
A	I		B			C	R	
	B	A			O	L		
L		C		R			O	A
			C	L			I	

La règle est celle du sudoku, mais les chiffres sont remplacés par des lettres. Une difficulté supplémentaire heureusement compensée par un indice.

Indice. *Le terme qui s'inscrit dans la diagonale désigne l'ancêtre de l'escadron.*

MOTS FLÉCHÉS



SOLUTIONS

Jeux et solutions © FORTISSIMOTS

CARDER	SAHARA	GEISHA	SERBIE	PRÊTRE	TANGER
DEESSE	ANIMEE	SEREIN	BEURRE	TANGUE	COMINA
SEICHE	MENDIE	ETONNE	RAFIOT	GREFFA	ISOLER
CEDRAT	DRESDE	NEIGER	INUTILE	FESTIN	LAISSE

B	L	O	R	N	C	A	T	I
R	A	I	O	L	T	N	B	C
N	C	T	L	A	I	R	B	O
T	O	L	A	C	R	I	N	B
C	R	B	T	I	N	O	A	L
A	I	N	B	O	L	C	R	T
I	B	A	N	T	O	L	C	R
L	N	C	I	R	B	T	O	A
O	T	R	C	L	A	B	I	N

Abonnez-vous pour seulement... 7€08 par mois

... et recevez :

- 12 numéros de *La Vie du Rail Magazine*
- 12 DVD ferroviaires
- Un accès illimité aux archives en ligne de *La Vie du Rail*
- Un cadeau de bienvenue : une montre au design ferroviaire

Bulletin d'abonnement à retourner à :

La Vie du Rail • Service Abonnements • CS 70029 - 123, rue Jules Guesde - 92309 Levallois-Perret cedex - Tél. 01 49 70 12 20 - E-mail : abonnement@laviedurail.com

❒ **Oui !** Je m'abonne à *La Vie du Rail Magazine* pour un an, à 7€08 par mois, soit 85€ par an, au lieu de 129€60.

- Je reçois 12 numéros par an.
- Je reçois avec mon magazine un DVD ferroviaire *(valeur 4€90 le DVD).*
- Je reçois la montre design (valeur 20€).
- Je bénéficie d'un accès illimité aux archives en ligne de *La Vie du Rail.*

Je choisis mon mode de réglement :

❒ Par **chèque bancaire** ou **postal**, 85 € pour un an, à l'ordre de *La Vie du Rail.*

❒ Par **carte bancaire** (veuillez indiquer tous les chiffres figurant sur la carte).

N° : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Les trois derniers chiffres au dos de votre carte bancaire |_|_|_|

Date d'expiration : __ / __

Signature :

Nom & prénom : .....

.....

Adresse : .....

.....

Code postal : .....

Ville : ..... Pays : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

❒ Je souhaite recevoir les informations et les promotions de *La Vie du Rail*

❒ Je souhaite recevoir des informations et des promotions des partenaires de *La Vie du Rail*

La vie du Rail MAGAZINE

Réception du premier numéro de l'abonnement le mois suivant l'encaissement du premier versement. Envoi du cadeau sous 3 à 4 semaines (dans la limite des stocks disponibles). Vous pouvez acquérir séparément chaque article : la montre design ferroviaire d'une valeur de 20 € ou chacun des numéros de *La Vie du Rail Magazine* au prix de 5,90 €, et le DVD au prix de 4,90 €. Pour cela, vous devez en faire la demande par écrit à : Service Abonnements La Vie du Rail, 11 rue de Milan 75440 Paris Cedex 9, en joignant votre règlement par chèque incluant le montant de l'affranchissement (5.70 € pour la montre, 0,50 € pour un exemplaire de *La Vie du Rail Magazine* et 0,50 € pour le DVD). Conformément à la loi Informatique et liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données que vous avez transmises, en adressant un courrier à *La Vie du Rail*. Les informations requises nous sont nécessaires pour la mise en place de votre abonnement. Sauf opposition formulée par écrit, ces données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs.

MGCH